TÄBY ORIENTERING

PM till Nordcupen, lördag 2019-11-16

Samling:
Ensta krog motionsgård, Stockholmsvägen 205 i Täby. Notera att det är ytterst begränsat med parkeringsplatser vid motionsgården och räkna med att hitta lämplig parkeringsplats på annan plats.

Parkering:
Parkering sker på frivillig plats under eget ansvar, följ gällande bestämmelser. Ett tips är infartsparkeringen vid Roslagsbanans station Galoppfältet, ca 1000 meter från Ensta. Gångväg till motionsgården är ej snistslad, använd gärna navigering i mobiltelefonen för att hitta rätt. Ett annat alternativ till parkering är Täby centrums parkeringsgarage, vilket är gratis i 2 timmar (eller 4 timmar vid medlemskap i kundklubben). Läs mer här; https://www.tabycentrum.se/parkering

Allmänna färdmedel:
Roslagsbanan till Tibble station (Kårstalinjen) eller station Galoppfältet (Österskärslinjen), cirka 1000 meter att gå från båda alternativen. Använd gärna navigering i mobiltelefonen för att hitta rätt.

Klassindelning och tävlingsform:
Medeldistans i enlighet med rekommendationer från SOFT

Klass	Banlängd (meter)	Antal kontroller	Klass	Banlängd (meter)	Antal kontroller
D10	1 970	9	**H14**	3 010	13
D12	2 490	13	**H14K**	2 510	11
D12K	1 970	9	**H16**	3 530	15
D14	3 030	13	**H16K**	3 010	13
D14K	2 490	13	**U1**	1 560	9
D16	3 480	15	**U2**	2 040	9
D16K	3 030	13	**U3**	2 520	13
H10	2 010	9	**U4**	3 090	14
H12	2 510	11	**H17-20**	3 650	16
H12K	2 010	9	**D17-20**	3 650	16

Stämplingssystem:
SportIdent, **OBS!** Varje klubb står för SI-pinnar till sina respektive löpare.

Karta och terräng:
OBS! Kontrollerna sitter tätt – kontrollera kodsiffran
Skala 1:10 000 för alla, 2 meters ekvidistans. Terrängområdet har svag till måttlig kupering och är mycket stigrikt. Det är en skog som har gott om ledstänger och kräver kartkontakt för den som vill springa utan bommar, men samtidigt är det aldrig långt till en tydlig inläsningspunkt.
Eller som de äldre säger i bastun, ”En flack terräng med ett gytter av stigar”

Start
Startplatsen är i anslutning till TC.
U-klasser har fri starttid med startstämpling mellan 10.00 och 11.00. HD17-20 har gemensam start efter sista startande i H16/D16 och resterande klasser har lottad starttid från kl 10.00

Resultat
https://liveresultat.orientering.se/ samt via projektor på TC.

Livelox
Ungdomar som springer med GPS-klockor kan ladda upp sina rutter efter tävlingen.

Servering
Enklare servering finns.

Omklädnad, dusch, bastu och toalett
Vi använder oss av motionsgårdens ordinarie omklädningsrum som även är öppna för allmänheten. Notera att det finns bara en toalett per kön i servicebyggnaden.

Banläggare
Martin Trossing

Kontaktperson
Johan Balck, johan.balck@lalle.nu, 070-5130304

Välkomna!